

Anpassung an den Klimawandel in Gelsenkirchen

Was die Stadt für die Klimaanpassung tut

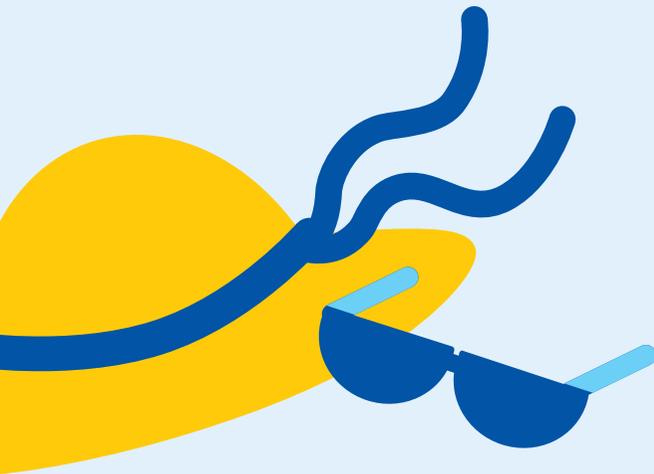
Der Klimawandel lässt die Temperaturen in Gelsenkirchen nachweisbar ansteigen. Um das Leben in der Stadt bei immer heißeren Temperaturen auch im Sommer erträglich zu gestalten, führt die Stadt Gelsenkirchen unter anderem folgende Maßnahmen durch:

- Öffentliche Trinkwasserbrunnen
- Trinkwasser-Nachfüllstationen in den Stadtteilbüros
- Maßnahmen zur Gesundheitsförderung
- Ausbau der Dachbegrünung
- Begrünung von Straßenzügen und Flächen

Was Sie an Ihrer Immobilie tun können

Neben städtischen Initiativen können auch private Besitzerinnen und Besitzer von Immobilien handeln, zum Beispiel durch die Begrünung von Dächern und Fassaden oder die Entsiegelung von Flächen. Dabei können Sie von verschiedensten Förderprogrammen profitieren. Infos dazu finden Sie unter:

www.gelsenkirchen.de/klimafoerderprogramme



Hilfe und Infos

Gesund durch besonders heiße Tage kommen Tipps für Drinnen und Draußen



Tipps zur ersten Hilfe bei Hitzestress

Bitte seien Sie an heißen Tagen aufmerksam: Entscheidend ist, dass Sie sofort reagieren, wenn Sie bei sich oder anderen Menschen Symptome von Hitzestress erkennen!

Woran erkennen Sie einen Sonnenstich?

Symptome: steifer Nacken, Übelkeit, Kopfschmerzen.

Was tun? Sonne verlassen, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine, Trinken, aber kein Eis.

Woran erkennen Sie einen Hitzschlag?

Symptome: Krämpfe, trockene Haut, Benommenheit und fallender Blutdruck, Körpertemperatur übersteigt 39 °C.

Was tun? Sofort Notarzt rufen (112). Bringen Sie Betroffene in den Schatten, lockern Sie die Kleidung und fächern Sie Luft zu bis zum Eintreffen der Rettungskräfte.

Weitere Informationen finden Sie unter www.gelsenkirchen.de/hitzetipps oder unter www.hitze.nrw.de.



Hitze- und Unwetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes gibt es unter www.dwd.de und über die Hitzewarn-App sowie die WarnWetter-App.

Gestaltung: brand.m GmbH, Gelsenkirchen



klimaGENial
Gemeinsam fürs Klima



Herausgeber:
Stadt Gelsenkirchen
Die Oberbürgermeisterin
Referat Umwelt und Referat Gesundheit
Juni 2024



**Stadt
Gelsenkirchen**

Tipps und Strategien gegen Hitzestress

Damit Sie gut durch die heißen Tage kommen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.



Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen.

Viele Menschen trauen sich nicht sofort zuzugeben, dass es ihnen nicht gut geht, um niemandem zur Last zu fallen. Bitte haben Sie Ihr soziales Umfeld daher aufmerksam im Blick und bieten Sie Ihre Hilfe lieber einmal mehr an.

ESSEN UND TRINKEN



2,5–3l

Trinken Sie stündlich ein Glas Wasser, abgekühlte Tees oder verdünnte Säfte; insgesamt **täglich 2,5–3 Liter**.

Nicht so gut: Kaffee und Alkohol. Beide verstärken Hitzeeffekte, genauso wie stark gekühlte oder heiße Getränke.

Nehmen Sie **leichtes und frisches Essen** in kleinen Mahlzeiten zu sich und lassen Sie den Backofen nach Möglichkeit aus.



Kostenloses Trinkwasser können Sie sich in den sechs Stadtteilbüros zapfen:

Stadtteilbüro Schalke, Luitpoldstraße 50,
Stadtteilbüro Neustadt, Bochumer Straße 22,

Stadtteilbüro Bochumer Straße, Bochumer Straße 114,
Stadtteilbüro Rotthausen, Steeler Straße 71,
Quartiersladen Tossehof, Ravenbusch 2,
Stadtteilbüro Hassel.Westerholt.Bertlich, Egonstraße 10

Außerdem können Sie Ihren Durst jederzeit an den **öffentlichen Trinkwasserbrunnen** stillen, die derzeit in der ganzen Stadt entstehen. Eine aktuelle Übersicht der Standorte finden Sie unter www.gelsenkirchen.de/trinkwasserstationen

IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



Lüften Sie am besten nur frühmorgens und nachts. Lassen Sie Fenster, Jalousien und Vorhänge tagsüber geschlossen.

Sorgen Sie für eine leichte **Luftbewegung**, beispielsweise mit Fächer oder Ventilator.

Kühlen Sie sich regelmäßig durch lauwarme Duschen, kühlende Fußbäder oder feuchte Tücher.

Schalten Sie **ungenutzte Elektrogeräte** ganz aus, um Wärmestrahlung zu vermeiden.

Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen oder ihre Wirksamkeit verlieren. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke und lagern Sie Medikamente an einem kühlen Ort.



IM GARTEN, AUF TERRASSE ODER BALKON

Sorgen Sie mit **Pflanzen, Schirmen** oder anderen Lösungen für ausreichend **Schatten**.

Bäume spenden nicht nur Schatten und reduzieren Lärm, sondern machen auch durch Verdunstung über die Blätter die direkte Umgebungstemperatur erträglicher.

Begrünte Flächen auf Balkon, Terrasse oder Dach speichern Wasser und verbessern die Luft.

Befreien Sie daher Flächen von Asphalt oder Pflaster und gestalten Sie sie wasserdurchlässig und begrünt.

Weitere **Informationen zum Thema Begrünung** finden Sie unter www.mehrgruenamhaus.de

IM FREIEN UND BEIM SPORT



Halten Sie sich möglichst im Schatten auf und schützen Sie sich ausreichend mit **Sonnencreme** und einer **Sonnenbrille**.

Bedecken Sie Ihren **Kopf** und tragen Sie **helle und luftige Kleidung**.

Meiden Sie die **Mittagshitze**. Verlegen Sie körperliche und sportliche Anstrengungen auf die Zeiten **außerhalb der Zeit von 11 bis 18 Uhr**. Achten Sie dabei immer auf erhöhte Ozonwerte, Ihren Kreislauf und Ihr Wohlbefinden.

IM AUTO

Lassen Sie Kinder und Tiere niemals im Auto zurück, auch nicht für wenige Minuten!



Lüften Sie das Auto vor Fahrtbeginn ordentlich durch und verwenden Sie beim Parken einen Sonnenschutz an den Scheiben.

Nehmen Sie auf längeren Strecken ausreichend **Getränke** mit.

ACHTUNG: Bei Nutzung der Klimaanlage kann der Temperaturwechsel beim Aussteigen **Kreislaufbeschwerden** verursachen.